

Profilaktyka POChP



Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest chorobą podstępą i nieodwracalną. Występuje najczęściej w średnim i starszym wieku. Prowadzi do stopniowego pogorszenia funkcji płuc i wystąpienia niewydolności oddechowej.

Czym jest POChP

Przewlekła obturacyjna choroba płuc to schorzenie układu oddechowego. Polega na występowaniu utrwalonego zwężenia oskrzeli, które zmniejsza przepływ powietrza. Powoduje to trudności z oddychaniem, czyli duszność. Jest podstępą chorobą, bo jej objawy – kaszel, zadyszka, zmęczenie – narastają powoli i niezauważalnie.

Rozpoznanie POChP

Żeby rozpoznać chorobę, lekarz przeprowadza:

- wywiad (by określić narażenie pacjenta na czynniki ryzyka)
- ocenę charakterystycznych objawów: duszność (brak tchu) przy niewielkim wysiłku fizycznym, przewlekły kaszel z odkrztuszaniem wydzieliny z dróg oddechowych, ograniczenie tolerancji wysiłku
- badanie spirometryczne (konieczne do potwierdzenia zwężenia oskrzeli i rozpoznania choroby).

Badania dodatkowe, które może zlecić lekarz, to m.in.:

- przeglądowe zdjęcie (RTG) klatki piersiowej
- badanie EKG serca
- pulsoksymetria (pomiar utlenowania krwi przez skórę)
- tomografia komputerowa płuc w celu wykluczenia innych schorzeń układu oddechowego.

Leczenie POChP

W chorobach takich jak POChP najlepiej podawać leki drogą wziewną do układu oddechowego. Pomaga to:

- zmniejszyć objawy choroby
- zmniejszyć częstość i liczbę zaostrzeń choroby
- poprawić ogólny stan zdrowia
- poprawić tolerancję wysiłku fizycznego.



Profilaktyka POChP

POChP w 90% przypadków rozwija się w wyniku palenia tytoniu. Żeby POChP przestało się rozwijać, najlepiej rzucić palenie.

Dodatkowo:

- zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego
- sprawdzaj jakość powietrza – używaj masek antysmogowych na zewnątrz
- korzystaj z oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach
- chroń się przed infekcjami dróg oddechowych
- wykonuj ćwiczenia oddechowe – dzięki temu utrzymasz prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, wzmocnisz mięśnie oddechowe, zwiększysz pojemność płuc.

Czy wiesz, że...

Głównymi przyczynami zachorowania na POChP są:

- palenie tytoniu
- palenie nowatorskich wyrobów tytoniowych lub papierosów elektronicznych
- zanieczyszczenie powietrza w środowisku życia lub pracy
- infekcje dróg oddechowych występujące we wczesnym dzieciństwie
- nawracające infekcje płuc i oskrzeli
- bierne palenie
- astma i nadreaktywność oskrzeli.



Program profilaktyki chorób odtytoniowych

Dla osób szczególnie narażonych na choroby odtytoniowe przygotowany został Program Profilaktyki Chorób Odtytoniowych (w tym POChP).

Realizują go wybrane placówki POZ.

W ramach programu na wizycie lekarz:

- przedstawi Ci założenia programu
- przeprowadzi z Tobą wywiad dotyczący palenia tytoniu lub papierosów elektronicznych oraz Twojego zdrowia.

Jeżeli zajdzie potrzeba, lekarz skieruje Cię na badania diagnostyczne:

- badania przedmiotowe (pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi)
- badania fizykalne
- badanie spirometryczne (osoby wieku 40-65), polegające na oddychaniu do aparatu mierzącego pojemność płuc i szybkość wydechu – jeżeli palisz i lekarz zakwalifikuje Cię do świadczeń w zakresie profilaktyki POChP.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-chorob-odtytoniowych>

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl